

Краснодарский край
муниципальное образование Брюховецкий район
ст.Переясловская

Государственное казенное специальное учебно-воспитательное
учреждение закрытого типа общеобразовательная школа
Краснодарского края

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 31 августа 2020 года протокол №1

Председатель

_____ Н. А. Лысенков

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По основам безопасности жизнедеятельности спецкурс «Основы строевой
подготовки»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10 класс)

Количество часов 34

Учитель Угрюмов Роман Александрович

Программа разработана в соответствии с ФГОС СОО и на основе авторской
программы «Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 классы: Сборник
элективных курсов» / Авт.-сост. А. Н. Кайнов, Г. И. Курьерова, Е. Г. Хаустова.
- Волгоград: Учитель, 2009.

1. Планируемые результаты освоения спецкурса по ОБЖ «Основы строевой подготовки»

Личностные результаты:

- освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями;
- сформированность социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений;
- эмоционально-отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения;
- наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям;
- устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию.

Метапредметные результаты (универсальные учебные действия).

Познавательные:

- использовать умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- сопоставлять информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- сравнивать чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- осуществлять поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествиями.

Регулятивные:

- планировать по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- контролировать своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;

- оценивать неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

Коммуникативные:

- участвовать в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- формулировать обобщения и выводы по изученному материалу;
- составлять обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- характеризовать понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- характеризовать причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

Предметные результаты.

Учащиеся научатся:	Получат возможность научиться:
Строевой расчет. Строи.	
Будут иметь представление о строе и их элементах	Четко и правильно выполнять строевые приемы
Строевая стойка. Повороты на месте.	
Будут иметь представление о строевой стойке, её элементах, о поворотах на месте	Четко и правильно выполнять строевые приемы
Движение совершается шагом или бегом	
Будут иметь представление о движениях, совершаемых шагом или бегом	Четко и правильно выполнять строевые приемы, совершаемые в движении
Повороты в движении.	
Будут иметь представление о поворотах в движении	Четко и правильно выполнять строевые приемы, совершаемые в движении
Почетный караул.	

Нести почетный караул на посту. Иметь образцовый внешний вид и строго соблюдать правила ношения формы.	Нести почетный караул на посту.
Перестроение отделения.	
Иметь представление о построении и перестроении отделения	Четко и правильно выполнять строевые приемы и действия на занятиях и в повседневной жизни.
Отделение в походном строю	
Иметь представление о походном строе отделения, класса	Четко и правильно выполнять строевые приемы и действия на занятиях и в повседневной жизни, слаженно действовать в составе класса в пешем порядке

2. Содержание учебного курса

Тема 1. Строевой расчет. Строи.

1. Что такое строй.

Строй – установленное уставом размещение военнослужащих, подразделений и частей, для их совместного действия в пешем порядке и на машинах.

2. Что такое шеренга.

Шеренга – строй в котором военнослужащие размещаются один возле другого на одной линии, на установленных интервалах.

3. Что такое фланг.

Фланг – правая (левая) оконечность строя. При поворотах строя название флангов не меняется.

4. Что такое фронт.

Фронт – сторона строя в которую военнослужащие обращены лицом (машины – лобовой частью).

5. Что такое интервал.

Интервал – расстояние по фронту между военнослужащими, машинами, подразделениями и частями.

6. Что такое дистанция.

Дистанция – расстояние в глубину между военнослужащими, машинами, подразделениями и частями.

7. Что такое глубина строя.

Глубина строя – расстояние от первой шеренги (впередистоящего военнослужащего) до последней шеренги (позади стоящего военнослужащего).

Расстояние от первой машины до позади стоящей машины.

8. Что такое двух шереножный строй.

Двух шеренговый строй – строй в котором военнослужащие одной шеренги расположены в затылок военнослужащему другой шеренги на дистанции одного шага (вытянутой руки положенной ладонью на плечо впередистоящего военнослужащего). Шеренги называют: «первой», «второй». При повороте строя название шеренги не меняется. Ряд – двое военнослужащих, стоящих в двух шеренговом строе в затылок один к другому.

9. Что такое колонна.

Колонна – строй в котором военнослужащие расположены в затылок друг другу, а подразделения (машин) одно за другим на дистанции установленной уставом или командиром. Колонны применяются для подразделений и частей в развернутом или походном строю.

10. Что такое развернутый строй.

Развернутый строй – строй в котором подразделения построены на одной линии по фронту в одно или двух шеренговом строю (в линию машин или колонн) на установленных уставом или командиром интервалах).

Применяются для проведения проверок, смотров, а так же в других случаях.

11. Что такое походный строй.

Походный строй – строй в котором подразделения построены в колонну или подразделения в колоннах, построены одно за другим на дистанциях установленных уставом или командиром.

12. Виды развернутых строев отделений.

Развернутый строй может быть:

- 1) Двух шереножный.
- 2) В линию взводных колонн.

13. Виды походных строев отделений.

Походный строй может быть:

- В колонну по два.
- В колонну по три.

Тема 2. Строевая стойка. Повороты на месте

Повороты на месте выполняются по командам: "Напра-во!", "Нале-во!", «Кру-гом!»

Повороты кругом и налево производятся в сторону левой руки на левом каблуке и на правом носке ноги; повороты направо - в сторону правой руки на правом каблуке и на левом носке ноги.

Повороты выполняются в два приема:

первый прием - повернуться, сохраняя правильное положение корпуса, и, не сгибая ног в коленях, перенести массу тела на стоящую впереди ногу; второй прием - быстро приставить другую ногу.

Движение строевым шагом. Строевая стойка принимается по команде: «Становись, СМИРНО!».

По этой команде стоять прямо, без напряжения, ноги в коленях выпрямить, но не напрягать; грудь приподнять, а все тело несколько подать вперед; живот подобрать, плечи развернуть; руки опустить так, чтобы кисти, обращенные ладонями внутрь, были сбоку и посередине бедер, а пальцы полусогнуты и касались бедра; голову держать высоко и прямо, не выставляя подбородка; смотреть прямо перед собой; быть готовым к немедленному действию.

Для отработки строевой стойки целесообразно отработать следующие подготовительные упражнения:

- а) для выработки правильной постановки носков сапог
 - по счету «раз» - носки ног свести вместе;
 - по счету «два» - носки ног развести по линии фронта на ширину ступни.

Выполнение этого подготовительного упражнения осуществляется по команде «Носки свести, делай - РАЗ, носки развести, делай -«ДВА», носки свести, делай - «РАЗ» и т.д.».

Подавая команды, руководитель следит за шириной разведения носков и попутно исправляет допускаемые обучающимися ошибки.

Сначала упражнение выполняется несколько раз под общую команду, затем проверяется выполнение упражнения каждым студентом. После одиночной тренировки руководитель может принять попарную тренировку, для чего произвести расчет на первой и второй и скомандовать:

«Первые номера - налево, а вторые - направо». Затем - «Первые номера проверяют, вторые выполняют - к попарной тренировке - ПРИСТУПИТЬ», а затем сам следит за тренировкой, исправляя недостатки и периодически меняя тренирующихся и контролирующих. Затем руководитель показывает второе подготовительное упражнение: приподнимание груди с подачей корпуса несколько вперед, подборанием живота, развертыванием плеч и опусканием рук посередине бедер. Это упражнение отрабатывается в такой последовательности, как и предыдущие.

Разучивание этого подготовительного упражнения производится по команде: «Грудь - приподнять, живот подогнуть, плечи развернуть, корпус тела подать вперед, делай - РАЗ, принять первоначальное положение, делай - ДВА».

Отработав подготовительные упражнения, руководитель приступает к слитной тренировке всех элементов строевой стойки, для чего подает команды: «Становись», «Смирно», или др. Команды, например: «Два шага вперед (назад) шагом марш», «Студент Петров, шаг вперед, шагом - МАРШ» и т.д.

Для проверки правильного выполнения строевой стойки необходимо в ходе тренировки приказать студентам подняться на носки. Если строевая стойка была принята правильно, то все студенты взвода легко, без наклона выполняют эту команду. Можно проверить правильность строевой стойки и поднятием носков. Руководитель подает команду:

«Поднять носки, делай - РАЗ». Те, кто принял правильно строевую стойку, носки поднять не смогут.

На месте, по команде «Смирно» быстро принять строевую стойку и не шевелиться.

Тема 3. Движение совершается шагом или бегом.

При движении походным шагом ногу следует выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около туловища.

При движении походным шагом по команде «СМИРНО!» надо перейти на строевой шаг, а при движения строевым шагом по команде "Вольно!" - на походный шаг.

Обозначение шага на месте производится по команде "На месте, шагом -

марш!" (в движении - **"На месте!"**). По этой команде шаг необходимо обозначать подниманием и

опусканием ног, при этом ногу поднимать на 15-20 см от земли и ставить ее на всю ступню, начиная с носка; руками производить движения в такт шага. По команде **«Прямо!»** подаваемой одновременно с постановкой левой ноги на землю, сделать правой ногой еще один шаг на месте и с левой ноги начать движение полным шагом. При этом первые три шага должны быть строевыми.

Для прекращения движения подается команда. Например: **«Рядовой Алимов - стой!"**.

По исполнительной команде, подаваемой одновременно с постановкой на землю правой или левой ноги, надо сделать еще один шаг и, приставив ногу, принять строевую стойку.

Для изменения скорости движения подаются команды:

"Шире шаг!"; «Короче шаг!", «Чаще шаг», Полшага!", "Полный шаг!".

При перемещении одиночных военнослужащих на несколько шагов в сторону подается команда. Например: **«Рядовой Алимов. Два шага вправо (влево), шагом марш!»**.

По этой команде надо сделать два шага вправо (влево), приставляя ногу после каждого шага.

Для перемещения вперед или назад на несколько шагов подается команда. Например: **"Два шага вперед (назад), шагом - марш!"**. По этой команде нужно сделать два шага вперед (назад) и приставить ногу. При перемещении вправо, влево и назад движение руками не производится.

Тема 4. Повороты в движении.

Движение совершается шагом или бегом.

Движение шагом осуществляется с темпом 110-120 шагов в минуту. Размер шага - 70-80 см.

Движение бегом осуществляется с темпом 165-180 шагов в минуту. Размер шага - 85-90 см. Шаг бывает строевой и походный.

Строевой шаг применяется при прохождении подразделений торжественным маршем; при выполнении ими воинского приветствия в движении; при подходе военнослужащего к начальнику и при отходе от него; при выходе из строя и возвращении в строй, а также на занятиях по строевой подготовке.

Походный шаг применяется во всех остальных случаях.

Движение строевым шагом начинается по команде 'Строевым шагом - МАРШ' (в движении 'Строевым - МАРШ'), а движение походным шагом - по команде 'Шагом - МАРШ'.

По предварительной команде подать корпус несколько вперед, перенести тяжесть его больше на правую ногу, сохраняя устойчивость; по

исполнительной команде начать движение с левой ноги полным шагом. При движении строевым шагом ногу с оттянутым вперед носком выносить на высоту 15-20 см от земли и ставить ее твердо на всю ступню.

Руками, начиная от плеча, производить движения около тела: вперед - сгибая их в локтях так, чтобы кисти поднимались выше пряжки пояса на ширину ладони и на расстоянии ладони от тела, а локоть находился на уровне кисти руки; назад - до отказа в плечевом суставе. Пальцы рук полусогнуты, голову держать прямо, смотреть перед собой.

При движении походным шагом ногу выносить свободно, не оттягивая носок, и ставить ее на землю, как при обычной ходьбе; руками производить свободные движения около тела.

При движении походным шагом по команде 'СМИРНО' перейти на строевой шаг. При движении строевым шагом по команде 'ВОЛЬНО' идти походным шагом.

Повороты в движении выполняются по командам:

"Нале-во!", «Напра-во!» "Кругом - марш!".

Для поворота направо (налево) исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой (левой) ноги. По этой команде надо сделать шаг с левой (правой) ноги, повернуться на носке левой (правой) ноги, одновременно с поворотом вынести правую (левую) ногу вперед и продолжать движение в новом направлении.

Для поворота кругом исполнительная команда подается одновременно с постановкой на землю правой ноги. По этой команде нужно сделать еще один шаг левой ногой (по счету раз), вынести правую ногу на полшага впереди немного влево и, резко повернувшись в сторону левой руки на носках обеих ног (по счету два), продолжать движение с левой ноги в новом направлении (по счету три). При поворотах движение руками производится в такт шага.

Тема 5. Отдание воинского приветствия на месте и в движении

При надетом головном уборе одновременно с постановкой ноги на землю надо повернуть голову и приложить правую руку к головному убору, левую руку держать неподвижно у бедра пройдя начальника (старшего), одновременно с постановкой левой ноги на землю голову надо держать прямо, а правую руку опустить.

При обгоне начальника (старшего) воинское приветствие выполняется с первым шагом обгона. Со вторым шагом голову надо держать прямо и правую руку опустить.

Если у военнослужащего руки заняты ношей, воинское приветствие выполняется поворотом головы в сторону начальника (старшего).

Тема 6. Перестроение отделения(взвода).

Походное построение отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) становись!"**

Перестроение из развернутого строя в колонну осуществляется поворотом отделения направо по команде **"Отделение, направо!"**.

При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение из колонны в развернутый строй осуществляется поворотом отделения налево по команде **"Отделение, налево!"**. При повороте отделения из колонны по два командир делает полшага вперёд.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два осуществляется по команде **"Отделение, в колонну по два - шагом - марш!"** (на ходу - **марш!**) По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, отделение идет в полшага до команды или **"Отделение - стой!"**.

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному шагом - марш!"** (на ходу - **Марш!"**). По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды:

"Отделение, правое (левое) плечо вперед - марш!" (направляющий идет налево (направо) до команды остальные следуют за ним); **"Отделение, за мной - марш (бегом - марш)!"**; отделение следует за командиром.

Тема 7. Отделение (взвод) в походном строю.

Походное построение отделения может быть в колонну по одному или в колонну по два.

Построение отделения в колонну по одному (по два) на месте производится по команде **"Отделение, в колонну по одному (по два) становись!"**

Перестроение из развернутого строя в колонну осуществляется поворотом отделения направо по команде **"Отделение, направо!"**.

При повороте двухшереножного строя командир отделения делает полшага вправо.

Перестроение из колонны в развернутый строй осуществляется поворотом отделения налево по команде **"Отделение, налево!"**. При повороте отделения из колонны по два командир делает полшага вперед.

Перестроение отделения из колонны по одному в колонну по два осуществляется по команде **"Отделение, в колонну по два - шагом - марш!"** (на ходу - **марш!**). По исполнительной команде командир отделения

(направляющий) идет в полшага, вторые номера, выходя вправо, в такт шага занимают свои места в колонне, как показано на рис. 131; отделение идет в полшага до команды или "Отделение - стой!".

Перестроение отделения из колонны по два в колонну по одному производится по команде **"Отделение, в колонну по одному шагом - марш!"** (на ходу - **"Марш!"**). По исполнительной команде командир отделения (направляющий) идет полным шагом, а остальные - в полшага; по мере освобождения места вторые номера в такт шага заходят в затылок первым и продолжают движение полным шагом.

Для перемены направления движения колонны подаются команды: "Отделение, правое (левое) плечо вперед - марш!" (направляющий идет налево (направо) до команды остальные следуют за ним); "Отделение, за мной - марш (бегом - марш)!"; отделение следует за командиром.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического
объединения учителей технологии, ОБЖ
и физкультуры ГКСУВУЗТ ОШ КК
от 28 августа 2020 года №1
_____ М.Г.Слисаренко

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
_____ В.Ю. Угрюмова
28 августа 2020 года